



Rederunde Ascona.

Agorà asconese.

Meditationen: Jung, Fromm, Nietzsche und Zen.

Peter Oppliger, Teephilosoph

Peter Jankovsky, PhD

14-06-2016

Meditieren?

Seelenruhe

**im
stressigen
Alltag
finden?**





C.G. Jung:
Mediation durch
Versenkung in die
eigenen Tag- und
Nacht-Träume.

Friedrich Nietzsche:
Zur Mittagsstunde mit der
Natur, dem Dasein
verschmelzen – die
Ich-Auflösung droht.

Erich Fromm:
Sich eine weisse Fläche
vorstellen, auf das Atmen
hören, innere Bilder aufsteigen lassen.

Buddha:
Das Ich soll aus dem
Mittelpunkt der eigenen
Aufmerksamkeit wegrücken:
Ich-Vergessenheit?

Zen (-Buddhismus).

Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966)

«Die grosse Befreiung. Einführung
in den Zen-Buddhismus.» (1958)

«Wir können sagen, dass das Zen alle Energien freisetzt, die in jedem von uns richtig und natürlich aufgespeichert, aber unter normalen Bedingungen verkrampft und verzerrt sind, so dass sie keinen angemessenen Kanal zur Betätigung finden. Es ist deshalb das Ziel des Zen, uns davor zu bewahren, in einem gewissen Sinne geisteskrank zu werden oder einen verkrüppelten Geist zu fördern.»

«Die Grundidee des Zen besteht darin, mit dem inneren Wirken unseres Wesens in Berührung zu kommen, und zwar auf die unmittelbarste Weise, ohne auf etwas Äusserliches oder Überlagertes zurückzugreifen.»

Rederunde Ascona.

Agorà asconese.

Zen- Meditation

und
Genuss
von Grüntee.



**Im Teehaus
auf dem
Monte Verità.**

**Gruppen-
Meditation
nach Zen:**

**Jeder bereitet
seinem Nächsten oder
seiner Nächsten eine
Schale Matcha-Tee zu und**

überreicht sie ihm oder ihr – schweigend.



Meditieren

nach Zen:

Sich zu sich
selbst
durchatmen.



Peter Oppliger, Teephilosoph

Einatmen, ausatmen,

einatmen, ausatmen,

ein, aus,

ein, aus.